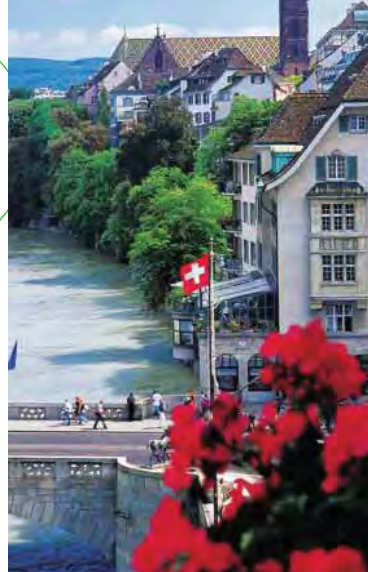
SWITZERLAND スイス

おトクに楽しむ 街歩き

スイスってこんなところ

スイス基本情報

スイス概要

●国名：スイス連邦　Confoederatio Helvetica
●首都：ベルン　Bern
●人口：約813万人（2014年，スイス連邦統計局）
●面積：約4万1285km² （九州とほぼ同じ）
●地理：国土全体が北海道より北に位置する。イタリア、ドイツ、フランス、オーストリア、リヒテンシュタインと国境を接する。国土の3分の2は山岳地。最高標高地点はモンテ・ローザ山頂（ヴァレー州）の4634ｍ、最低標高地点はマッジョーレ湖畔（ティチーノ州）195ｍ。
●言語：ドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語の公用語がある。スイス全土で英語もよく通用する。
●政体：26の州（カントン）によって構成される連邦共和制。永世中立が国是。宗教：ローマン・カトリック（38.2%）、プロテスタント（26.9%）、そのほか（34.9%）

旅の基本情報

●時差：マイナス8時間（サマータイム実施中はマイナス7時間）
●入出国：スイスを含むシェンゲン加盟国での滞在の合計が、半年間（180日間）以内に90日までならビザは不要。入国時に必要なパスポートの残存有効期間は、スイスを含むシェンゲン加盟国を出国する予定の日から3ヶ月以上あるもの。
●通貨と両替：通貨はスイスフラン（CHF／SFr）。補助単位はサンチーム（Ct）またはラッペン（Rp）。紙幣はCHF10、20、50、100、200、1000、硬貨はCt5、10、20、CHF1/2、1、2、5。両替は日本でも現地でも可能。クレジットカードが使えるところが多いので、現金は補助的に使うほうが無駄がない。CHF1＝126円（2015年2月）
●電圧・プラグ：230V・Cタイプ

情報収集はこちらで

スイス政府観光局　[URL]www.myswiss.jp

日本でスイスの観光情報を入手するなら、まずこのウェブサイトを訪れよう。国の基本情報から最新のニュース、各エリアの特徴、交通機関の利用法まで、幅広い情報をあつかっている。資料はPDF形式になっていて、すべてダウンロード可能。送料を負担すれば印刷された資料を送ってもらうこともできる。

もくじ

●発行：スイス政府観光局
●制作：地球の歩き方編集室
●発行日：2015年3月　発行部数：30,000部

※本書に掲載している情報は2015年2月現在のものです。
情報は予告なく変更されることがあります。

おトクに旅するプランニングのヒント

旅をとことん楽しむためには、事前にしっかりと計画を立てることが大切です。おトクに効率よくスイスを旅するために、知っておきたい6つのヒント。

ヒント❶ 公共交通利用ですいすい

スイスの交通システムのすばらしさは世界有数。正確、安全、快適が3拍子揃った鉄道網、鉄道より細かな路線をもつポストバス（郵便バス）と各地域のバス、そして湖ごと運航する湖船が一体となったネットワークが全土をカバーしています。鉄道には国鉄（SBB）と私鉄があり、幹線から外れた地方路線や登山鉄道はほとんどが私鉄です。このネットワークを有効に活用するために、しっかりとスケジュールを決めておきましょう。SBBのウェブサイト（[URL]www.sbb.ch）は、鉄道だけでなく、バスや湖船などのスケジュールもすべてわかるようになっているので非常に便利。出発地と目的地、旅行日時を入力すれば、数通りの行き方が表示されますので、正確なスケジュールを組むことができます。

ヒント❷ スイストラベルパスですいすい

移動のたびにチケットを買う手間を省き、さらに運賃も得なこともあるのが各種パス。運賃が割引になるカードもあり、自分の旅に合うものを準備しておけば、かなりおトクな旅ができます。

スイスに到着してすぐに利用できるよう、出発前にレイルヨーロッパのウェブサイトで購入するか、もしくは日本の旅行会社を通じて手に入れましょう。

レイルヨーロッパ [URL]www.raileurope.jp

●スイストラベルパス

スイスの国鉄や私鉄、ポストバス、湖船が一定期間乗り放題となるパス。登山鉄道やロープウェイなども50％割引になることがほとんど。また主要都市の市内交通が乗り放題になるほか、国内480ヵ所以上の美術館や博物館の入場が無料になるミュージアムパスとしても使えます。通用期間は連続した3、4、8、15日間の4種類で、1等と2等があります。

スイストラベルパス

		3日間	4日間	8日間	15日間
大人	1等	€273	€327	€472	€572
	2等	€171	€204	€295	€358
16〜26歳	1等	€233	€278	€402	€486
	2等	€146	€173	€251	€304

●スイストラベルパス・フレックス

使用できる範囲はスイストラベルパスと同じですが、こちらは1ヵ月の有効期間の間に使用する日を選んで使います。

スイストラベルパス・フレックス

		3日間	4日間	8日間	15日間
大人	1等	€311	€372	€529	€629
	2等	€194	€233	€331	€393
16〜26歳	1等	€264	€316	€450	€535
	2等	€165	€198	€281	€334

●スイスハーフフェアカード

スイスの国鉄全線、ほとんどの私鉄と登山鉄道、ポストバス、湖船の切符が半額で購入できます。通用期間は1ヵ月で料金は€100。スイス国内の主要駅でパスポートを提示して購入します。

●スイスファミリーカード

6〜15歳の子どもが、上記いずれかのパスやカードを所持している親と同一行動をする場合に、あらかじめこのカード（無料）を取得しておけば、人数にかかわらず運賃が無料となります。スイス国内ほとんどの鉄道駅で取得可能です。

©Switzerland Tourism／Gian Marco Lastelberg

各都市や地域が宿泊者向けの特典として発行しているパスやカードも要チェック。滞在中に使用する市内交通が無料になるなど、利用価値が高いものがたくさんあります。

ヒント❸ メリハリ予算ですいすい

日本と比較してもスイスの物価は安くありません。でも値段ばかり気にしていても旅は楽しめません。節約できるところで節約し、ここぞというところではしっかり使う。そんなメリハリが、旅を楽しいものにしてくれます。

●食費

外食の値段は高めですが、でも安全で高品質な食材とレベルの高いシェフのおかげで、美味しいレストランはたくさんあります。いいレストランで食べる日、スーパーの惣菜やキオスクのサンドイッチなどで済ます日というように、食費を使う日と使わない日をあらかじめ決めておきましょう。

●宿泊費

場所やホテルのグレードによって宿泊費は異なります。日本より特別に高い感じはしませんが、場所によってメリハリをつけて宿を選びましょう。2つ星レベルでも清潔な宿が多いのがスイスのいいところ。

●交通費

鉄道やバス代なども日本と比べて特別に高いわけではありません。ただ登山鉄道などの山岳交通の運賃が高いので、前述のスイストラベルパスやハーフフェアカード、地域の交通パスなどを使って出費を抑えましょう。

ヒント❹ 手ぶらですいすい

重い荷物に煩わされることなく旅ができるのが荷物託送サービス「ライゼゲペック」。駅から駅へ、乗客とは別に荷物を運んでくれるサービスで、スイスでは鉄道だけでなく路線バスも範囲に含まれています。1個25kgまでで、料金はCHF12。大きな荷物は次の目的地に送っておき、途中下車してハイキングを楽しんだり、山小屋で一泊したりすることが可能になり、旅の幅が広がります。ライゼゲペックは19:00までに駅で荷物を預けると、翌々日の9:00までに目的地の駅で受け取ることができます。それより早く荷物が届く「ファストバゲージ(1個25kgまでで、料金はCHF22)」もあり、こちらは9:00までに荷物を預けた場合、同日の18:00以降に目的地で荷物を受け取ることができます。

©SBB CFF FFS

ヒント❺ 季節を選んですいすい

●春(4月から6月はじめ)

雪解けの頃になると、緑が芽吹き花々が咲き始めます。標高の高いところには雪が残っていますが、低所ではたんぽぽやクロッカスなど春の野の花を愛でながらのハイキングが楽しめます。観光客もまだ少なく、静かに山を眺めるには最適。ただし山はホテル料金が安い反面、営業しているホテル数も限られます。この頃スイスを訪れるなら、街歩きを中心に考えましょう。

●夏(6月半ばから9月はじめ)

緑がいっそう濃くなり、高山植物が咲き乱れるハイキングシーズン到来。ただし6月中は、標高の高い所では雪が残っていることがありますので注意。この時期にスイスを訪れるなら、山も街もとにかく早めに予約を。日没が遅いので行動時間も長くとれます。それに合わせて1日のスケジュールを考えましょう。

●秋(9月半ばから11月)

山では初秋の頃ならまだハイキングが可能。夏より天候が安定し、ホテルの料金もピーク時に比べてかなり安いので狙い目。ただ秋も深まると、春先同様ロープウェイや登山鉄道の運行が止まるので事前に確認を。この季節は街歩きもおすすめ。古い街並みと黄葉の組み合わせはとてもいい雰囲気です。各地で収穫祭が行われ、レストランにはジビエ(野生動物の肉)料理が出始めるのもこの季節。

●冬(12月から3月)

©Switzerland Tourism／Robert Schoenbaechler

ウインタースポーツが楽しめるようになるのは12月に入ってから。スキーだけでなく、ソリやウインターハイキングなど冬の楽しみは尽きません。街を訪れるなら11月下旬からクリスマスイヴまでがおすすめ。クリスマス・マーケットが各地に登場し、街中華やかなイルミネーションに飾られます。

ヒント❻ ホテル選びも賢くすいすい

古城を利用した贅沢なホテルからモダンなデザインホテル、駅近のエコノミーホテルから山岳ホテルまで、選択肢は驚くほど豊富です。山岳地帯は夏と冬がハイシーズンで、ホテルの値段も上がります。街のホテルは通年営業が普通で季節によって大きく料金が変わることはありません。ビジネス需要の大きな街では平日よりも週末の方が空いていることが多いようです。主要都市では、見本市などの期間中街中のホテルがすべて満室なんてこともあります。そんなときは少し離れた町で宿を探し、目的の町へ列車などで往復する方法も検討してみましょう。

ホテル探しは、インターネットが便利。ホテル予約専門のサイトがいくつもあるので、場所と宿泊数、宿泊人数などの条件を入れると、さまざまなホテルとそれぞれの料金が提示されます。インターネットが苦手で、確実に予約をしておきたいなら日本の旅行会社に依頼しましょう。

スイスクーポンパス〈 Swiss Coupon Pass 〉

チューリヒやベルンなど、スイスのおもな11の街で使えるクーポンブック。一冊に72枚のクーポンが入っており、すべて使いこなせば、CHF2000以上の価値があります。レストランのランチメニューやシティーツアーの参加料金が、2名の場合1名分の料金になるなど、かなりおトク。
[料金] CHF59 [販売場所] 加盟都市、およびチューリヒ空港の観光案内所（サンモリッツ、ツェルマット、ジュネーヴをのぞく） [URL] www.swisscouponpass.ch [有効期間] 2015年1月1日〜12月31日(ただしクーポンによって異なる)。

チューリヒ
Zürich

新旧の魅力が詰まったスイス最大の都市

経済の中心でありながら緑豊かな街並みと中世の趣を残す旧市街。
今と昔のスイスの顔と出合えるのがチューリヒの魅力。
スイスの玄関であり交通の要衝。旅の起点となる大切な街です。

おトクなパス チューリヒカード〈ZürichCARD〉

24時間(CHF24)、72時間(CHF48)の2種類。市内、および近郊の公共交通機関や指定区間の2等車の利用が無料に。また市内にある大半の美術館が入館無料、街中の加盟店にて支払い時10〜20%割引き、厳選されたレストランでの特別サービス、観光局による市内ツアーが半額になるなど多数特典があります。

おすすめシーズン

春 花と新緑にあふれる季節は街歩きに最適。4月第3日曜に行われる「セクセロイテン」は、春の訪れを告げる祭り。賑やかなパレードなどが行われる。

夏 「チューリヒ芸術祭」「ライブ・アット・サンセット」など、イベントが目白押しの夏。夜遅くまで屋外のテラス席で食事やお酒を楽しむにもいい季節。

秋 9月から10月にかけての2週間「チューリヒ映画祭」が開かれ、街は映画一色。それが終われば街路樹の葉が色付く本格的な秋に。

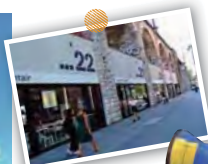
冬 中央駅構内のスワロフスキーのクリスタルで飾られた高さ15mの巨大クリスマスツリーは冬の風物詩。クリスマス前にはスイス版灯籠流し「リヒターシュヴィメン」が行われる。

チューリヒはこんなところ

チューリヒ湖の北側に広がる人口約40万人の街。スイス経済の中心であり、同時に芸術、文化の中心でもあり、トレンドの発信地です。中央駅近く、リマト川を挟んで両岸に中世の雰囲気を今に伝える旧市街が広がっており、現在も街で一番賑やかなエリアになっています。

トレンド発信地、チューリヒ・ウエスト

市内で最も変化が激しいエリアが、中央駅の北西側。かつて工業地帯が広がっていた地区が再開発され、次々と新しい建物が建設されています。斬新なコンセプトのレストランや最先端デザインのショップなどが集まる流行発信地です。エコとデザインを両立させ、今やスイスを代表するブランドとなった「フライターグ」の本店などがあります。

Pick Up!

ペクラー
Péclard

旧市街のニーダードルフ通り沿いにある老舗カフェ。品揃え豊富なスイーツだけでなく、食事も可能。屋外のテーブルのほか、屋内には宮廷サロン風のテーブル席もあり、気分によって座るところが選べます。

【住所】Napfgasse 4
【電話】(044)2515150
【営業】8:00〜19:00(木〜土曜〜23:00、日曜・祝日9:00〜)
【休】無休
【URL】peclard-zurich.ch

スイスの玄関口

チューリヒの街歩き

直線距離では1kmほどの中央駅と湖の間を往復するルート。往路はリマト川の右岸、復路は左岸を歩きます。途中バーンホフ通りとニーダードルフ通り、新旧のメインストリートを通ります。

10:00 チューリヒ中央駅 START!

駅を背に正面の大通り、バーンホフ通りを直進します。

Manor の前の交差点を左折して、ルドルフ・ブルン橋方向へ。

15分

10:15 シップフェ

リマト川の交易を担った船の波止場があった場所。昔の建物には小さな工房やブティックが並びます。

路地を右に曲がって階段を登ります

5分

10:20 リンデンホフの丘

旧市街を一望できる街中で一番の眺望スポット。ローマ時代の城塞跡です。

石畳の道を下って教会へ

10分

11:30 フラウミュンスター（聖母聖堂）

シャガールのステンドグラスがキレイ。ぜひ中に入ってみましょう。

12:00 パラデプラッツ

UBSやクレディ・スイスなどスイス大手の銀行の本店があります。

10分

12:10 チューリヒ湖

都市にある湖とは思えないほど、きれいに澄んだ湖水が印象的。湖船に乗ってクルーズも気持ちいい。

大聖堂の裏のミュンスター通りへ

2分

12:40 グロスミュンスター（大聖堂）

16世紀、スイスドイツ語圏での宗教改革の中心地。塔に上ることができます。

13:15

ミュンスター通りはそのまま旧市街で一番賑やかな通り、ニーダードルフ通りに続きます。

トラムが頻繁に行き交う通りに出たらバーンホフ橋を左折。チューリヒ中央駅はすぐ

GOAL 14:00 チューリヒ中央駅

ベルン
Bern

中世の姿を残すスイスの首都

スイスの首都ベルンの旧市街は世界遺産に登録されています。旧市街のアーケードは重厚な石造りで、素敵なお店やレストランもたくさん！ 都会なのに緑も多く、景色も楽しめます。

おすすめシーズン

春 カーニバルの季節。４月はバラ公園のソメイヨシノが開花し、４月下旬（または5月はじめ）にはゼラニウム・マーケットが開催される。

夏 地元の人々はアーレ川で泳ぎを楽しむ季節。観光局でバスタオルを販売しているほど。

秋 街を囲む木々が色づき、バラ公園の遅咲きのバラが満開になる。

冬 11月第４週目の月曜日はベルン伝統の祭り「ツィベレメリット（タマネギ市）」が、11月下旬からクリスマスイブにかけてはクリスマスマーケットが開催される。

©Switzerland Tourism／Heinz Schwab

おトクなパス
ベルン・チケット〈Bern Ticket〉

ベルン市内に泊まる旅行者は、乗り放題交通パス「ベルン・チケット」をもらうことができます。このパスはトラムやバスなどに使え、ベルンの見どころのほとんどをカバーするゾーン100/101のエリアで利用可能。ベルン空港や駅から宿泊ホテルまで移動する際は、ホテルの予約確認書を提示すれば交通機関を利用することができます。

ベルンはこんなところ

スイスの首都で地理的にもスイスの中央部に位置しています。旧市街は湾曲して流れるアーレ川に囲まれた場所にあり、まるで島の上に街ができているように見えます。1405年の大火の後、街は石造りで再建されその重厚な町並みは健在です。

クマがいっぱい！のベルン

ベルンはクマをシンボルとした紋章で知られ、川沿いに造られた広いクマ公園でのびのびと暮らすクマたちも人気ものです。ベルンのおみやげにもクマをモチーフとしたものが多く、おみやげ選びに迷ったらクマグッズがおすすめ。駅の中にある観光案内所でも、さまざまなクマみやげを扱っています。

Pick Up!

コンフィズリー・チーレン
Confiserie Tschirren

1919年創業のチョコレート店。生チョコ（トリュフCHF1.20）のほか、板チョコ（CHF5〜）や季節のアレンジが施されたお菓子も扱っています。ベルンの紋章のクマをあしらったお菓子や、クマの形のチョコはおみやげにぴったり！

【住所】Kramgaasse 73
【電話】(031)8122122
【営業】月〜土 9:00〜18:30
【休】日曜
【URL】www.swiss-chocolate.ch

バーゼル
Basel

国境に接した文化都市

スイス第3の国際都市で見本市やイベントを頻繁に開催。
現代建築も多く、デザインと建築の旅も楽しめます。
観光ポイントが集まる旧市街は徒歩でも十分に観光できます。

おすすめシーズン

春 謝肉祭（ファスナハト）の季節。スイス最大のカーニバルで町中がお祭り騒ぎとなる。3〜4月には時計・宝飾品の見本市が開催されるのでホテルがとりにくくなる。

夏 6月は4日間の日程でアート・バーゼルが開催される。ライン川沿いには日光浴や川遊びを楽しむ人々がたくさん。

秋 1471年から続くスイス最古の秋祭り「バーゼル・オータムフェア」が10月末から約2週間開催される。夜のマーケット風景もおすすめ。

冬 11月下旬からの約1カ月間、街はイルミネーションで飾られクリスマスマーケットがたつ。バルフュッサー広場には130軒ほどの屋台が集まる。

おトクなパス
モビリティ・チケット〈Mobility Ticket〉、バーゼル・カード〈Basel Card〉

「モビリティ・チケット」はバーゼル市内のホテルに1泊以上滞在すると、チェックイン時にもらえる乗り放題チケット。市内の公共交通機関のほか、空港までも利用可能。「バーゼル・カード」は博物館やツアーの利用割引やショップ、レストランの割引、フェリー、動物園の無料利用などの特典がついたカード。公共交通機関も利用できる。観光局で購入でき、24時間CHF20、48時間CHF27、72時間CHF35。

バーゼルはこんなところ

ドイツ、フランスと国境を接し、ライン川が流れるスイス最古の大学をもつ文化都市です。製紙・印刷業や学問が栄え、芸術への関心も高かったため現在も多くの博物館と美術館があります。

©Standortmarketing Basel

バーゼルは現代建築巡りも楽しい

バーゼルの見どころはバルフュッサー広場を中心とする旧市街のエリアにありますが、中心部を少し離れると現代建築もあちこちで見ることができます。なかには美術館になっている建物もあり、館内のコレクションとともに建築物そのものも見学する楽しみがあります。建築ファンはバーゼルでの観光時間を少しでも多く確保して、おさんぽエリアを広く設定するといいでしょう。

©Basel Tourismus／Daniel Petkovic

Pick Up!

フォルクスハウス
Restaurant Volkshaus

クララ教会の斜め向かいの古い建物に入るレストラン。ホテルやホールも入るヘルツォーク＆ド・ムーロン設計の再開発による複合施設。現在も施設を拡張しておりトレンドスポットとしてにぎわっています。サラダやスープはCHF9〜18、パスタやメインの料理はCHF30〜40。

【住所】Rebgasse 12-14　【電話】(061)6909310
【営業】月〜金11:30〜14:00、18:00〜22:00、土曜11:30〜22:00
【休】日曜、クリスマス前後、年末年始　【URL】volkshaus-basel.ch

ザンクト・ガレン
St.Gallen

スイス一荘厳な大聖堂のある街

7世紀に建てられた小さな僧院を中心に発展してきた街。
現在は東部スイス最大の都市ですが、旧市街を中心に見どころが集まっており、とても歩きやすい街です。

おすすめシーズン

春 花の島と呼ばれるマイナウ島に最も花があふれる季節。ザンクト・ガレンから列車や船でアクセスしてみよう。

夏 センティス山を中心に2000mを越える山々が連なるアッペンツェル地方でのハイキングが楽しい。ザンクト・ガレン旧市街からケーブルカーで上がった丘の上には天然のプールがあり、水遊びも◎。

秋 ロールシャッハなど、ボーデン湖畔のプロムナードが色づく季節。サイクリングや散歩をしながら美術館を訪れてみては。

冬 旧市街のメインストリートであるマルクト通りを中心に、クリスマスマーケットの屋台が並び、修道院広場にはクリスマスツリーが立つ。

おトクなパス
ボーデン湖エアレブニスカルテ
〈 Bodensee Erlebniskarte 〉

夏季限定のボーデン湖畔エリアで利用できるパス。国境を越えてドイツ、オーストリアでも使え、湖船や博物館が無料になる特典も。ザンクト・ガレンを拠点に隣国に足を延ばすのも楽しいでしょう。パスは3種類あり適用範囲が異なります。

ザンクト・ガレンはこんなところ

旧市街の真ん中にある修道院は、中世ヨーロッパで学術の中心施設として栄えていました。スイスで最も豪華な大聖堂や隣接する美しい図書館は、建築物としての美しさもさることながら、文化的な価値の高さから世界遺産に認定されています。大聖堂の前に立つ石像の人物が、この街の元となる僧院を建てたアイルランドの修道僧聖ガルスです。

富の象徴、旧市街の出窓

旧市街を歩いていると、通りにせり出すような大きな出窓があるのに気が付きます。かつてこの街は世界を相手に交易を行ってきた商家がたくさんありました。出窓はそれら商家が富の象徴として競って作り合ってきたもの。旧市街に111ヵ所もあります。彫刻を見るとどんな商売をしていたかがわかるものもあります。

Pick Up!

ショコラテリー・アム・クロスタープラッツ
Chocolaterie am Klosterplatz

飲み物としてヨーロッパに広まったチョコレートの伝統を引き継ぐ専門店。大聖堂の斜め前にあり、旧市街散策の途中に寄るのに最適です。チョコレートの種類も豊富。

【住所】Gallusstrasse 20
【電話】(071)2225770
【営業】9:00～18:00
(月曜13:00～、土曜～17:00)
【休】日曜、祝日
【URL】www.chocolateriesg.ch

ローザンヌ

Lausanne

©Switzerland Tourism／Christof Schürpf

スイス西部フランス語圏の中心都市

湖畔のリゾートから高台の大聖堂まで続くエレガントな街。
学校の多い文化都市で、個性的な博物館、美術館も充実しています。
主要路線が通っておりスイス各地へのアクセスもスムーズです。

おすすめシーズン

春 若手ダンサーを対象とした国際的なコンクール「ローザンヌ国際バレエコンクール」が2月に開催される。5月は近郊でナルシスの群生が見られる。

夏 無料イベントが開催されるシーズン。レマン湖畔での水遊びもできる。

秋 ブドウ畑の散策に最適なシーズン。10月下旬（2015年は10月25日）には、湖畔の眺めのいいルートを走るマラソン大会が開催される。

冬 11月下旬から年末までは光のフェスティバルが開催される。聖フランソワ教会のある広場など各所でクリスマスマーケットが開かれる。

おトクなパス ローザンヌ・トランスポート・カード〈Lausanne Transport Card〉

市内に宿泊した旅行者がもらえるカード。周辺部を含めた地域内の市内交通（2等車）が無料で利用できるほか、美術館や博物館の入場が割引になる特典があります。また対岸にあるエヴィアン（仏）へ渡る湖船も割引に。

ローザンヌはこんなところ

ヴォー州の州都で、交通の要衝として古くから栄えてきました。街は坂の上の旧市街があるフロン地区と、レマン湖畔のウーシー地区に分かれており、メトロで結ばれています。東側に広がるブドウ畑は世界遺産にも登録された良質なワインの生産地。国際オリンピック委員会（IOC）の本部があることから、オリンピックシティとも称されます。

オリンピックの街

この街でぜひとも訪れたいのがオリンピック・ミュージアム。1993年にオープンした、オリンピックの歴史を網羅した博物館です。選手たちのユニホームやギアの展示に加え、1000以上のデータベースから感動の場面を映像で見られるほか、トレーニング体験や有名選手とのバーチャル対面などもできます。レマン湖を見渡せるテラス席があるカフェもおすすめ。
[URL]www.olympic.org/museum

Pick Up!

ラ・フェルム・ヴォドワーズ

La Ferme Vaudoise

このエリアの農畜産物やワインなど特産品を扱うショップ。手作業で搾ったオイルなど、ほかでは見ることのない食材もあります。

【住所】Place de la Palud 5 【電話】(021)3513555
【営業】月曜9:00～13:00、14:00～18:30、火～金曜9:00～18:30、土曜7:30～17:30 【休】日曜 【URL】www.lafermevaudoise.ch

ユングフラウ地方
Jungfrau

３つの名峰を取り囲む魅力的な街や村

スイスの真ん中にあって、その優雅な姿で知られる名峰ユングフラウ。アイガーとメンヒとともに、3つの山が並ぶ姿が眺められるこのエリアは、アルプス有数のリゾート地として観光客で賑わいます。

おすすめシーズン

春 雪解けが始まる４月から、標高の低いところから順に花が咲き始める。5月になれば低所でのハイキングが可能になる。ロープウェイが本格的に動き出すのは5月下旬から。

夏 緑のアルプが高山植物の花畑になる風景を見るなら6月下旬〜7月。ハイカーで賑わう7月、8月はどこも混むのでホテルの予約はお早めに。

秋 9月後半から山の木々は黄色くなり始める。夏より天候が安定しているので、ハイキングにもおすすめ。ロープウェイなど山岳交通の運行時間には注意。

冬 ウィンタースポーツのシーズンは12月からスタート。エリア全体が広大なスキーリゾートとなり、そのスケールは圧倒的。

おトクなパス
ユングフラウ鉄道パスとVIPパス
〈 Jungfrau Railway Pass & VIP Pass 〉

ユングフラウ地区のほとんどの鉄道やロープウェイなどに連続6日間乗り放題の「ユングフラウ鉄道パス」。ただしアイガーグレッチャー〜ユングフラウヨッホ間は適用区間外で50％の割引での乗車。この区間（1往復のみ）を含めたおもな路線とロープウェイが乗り放題なのが「VIP パス」です。

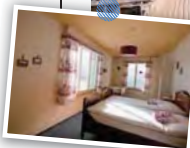
トップ・オブ・ヨーロッパ ユングフラウヨッホ

アルプス山脈有数の秀峰ユングフラウ（4158m）の地下にある鉄道駅ユングフラウヨッホは、ヨーロッパ最高所にある鉄道駅。山腹に掘られたトンネルを通って登山鉄道でアクセスします。この駅の上、標高3571mの稜線上には展望台があり、南側はヨーロッパ最長のアレッチ氷河が、北側は足元のクライネシャイデックから、視界のいい日にはドイツの黒い森まで見渡せる絶景が広がります。ユングフラウヨッホでは、景色を楽しむだけでなく、氷の彫刻が展示されたスペースや万年雪の上で楽しめるさまざまなアクティビティが用意されています。

宿泊地としては、このエリアの交通の要衝でもあるインターラーケン、アイガー山麓の村グリンデルワルト、U字谷の底にあるユニークな景観が楽しめるラウターブルンネン、ガソリン車の乗り入れを禁止している静かなリゾート村ヴェンゲンやミューレンがあります。

Pick Up!

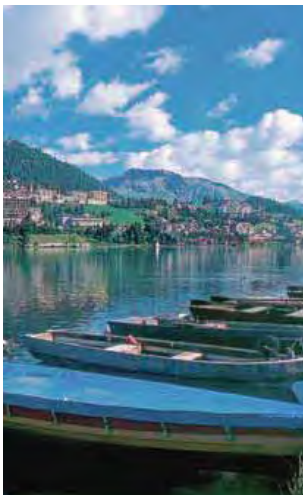
ベルクホテル・シーニゲプラッテ

アイガー、メンヒ、ユングフラウ3山が美しく並ぶ風景が見られる展望台、シーニゲプラッテにある歴史ある山岳ホテル＆レストラン。2010年にリニューアルされましたが、廊下の装飾や客室のインテリアは昔のままで、素朴な雰囲気が残っています。

可愛らしいツインルームと3山を望むレストラン

写真：©Jungfraubahnen

サン・モリッツ
St.Moritz

素朴なエンガディンの中心である大人のリゾート

1928年と1948年、過去2回冬季オリンピックの会場となった
スイスを代表する山岳リゾート。夏と冬の混雑する時期も
静かで落ち着いた雰囲気なのは国内屈指の高級リゾートならでは。

おトクなパス
ベルクバーネン・インクルーシブ
〈Bergbahnen Inklusive〉

夏のエンガディンエリアの約90軒の提携ホテルに2泊以上宿泊すると借りることができるカード。レーティッシュ鉄道(2等席)やエンガディン・バスなどを含め、周辺エリアの山岳交通全13線が無料で利用できます。カードによって使用条件が異なるので確認してから使いましょう。

おすすめシーズン

春 標高が高いので本格的な春が訪れるのは5月半ば過ぎ。雪解けが終わるといたる所に花畑が現れる。ロープウェイはまだ運行していないので、ハイキングは低所のみ。

夏 ハイキングをはじめ、アクティビティが楽しい。ベルニナ線の列車にオープンエアの車両が連結されるのもこの季節。

秋 9月半ばくらいからカラマツの葉が黄色くなり始める。天候も安定する秋はハイキングにもいいシーズン。ただし10月中旬にはロープウェイの運行が停止される。

冬 ウィンタースポーツを楽しむ人たちで夏以上に混雑する。氷結したサン・モリッツ湖の上で行われる雪上ポロは冬の風物詩。

サン・モリッツはこんなところ

標高1775mにあるこの街は、下界が30度を超える真夏でもいつも爽やかな空気に満ちています。湖の北側の斜面に広がるドルフ地区、南側の平地に広がるバート地区に分かれて市街地が広がるこの地域最大の街。洗練されたリゾートでありながら、昔ながらの山間の風景が残るエンガディン地方の中心地として、素朴な雰囲気も感じられる街です。

エンガディンを歩く

鋭い岩峰が連なるダイナミックな山岳風景はありませんが、穏やかなベルニナ・アルプスの山並み、広々とした谷に連なる湖、そして雄大な氷河。サン・モリッツを基点に、美しいエンガディン地方を旅してみましょう。山だけでなく、サメーダン、ツォーツ、シルス・マリアなど、昔ながらの山村の佇まいが残る小さな村を訪ねるのも楽しいでしょう。

Pick Up!

コンディトライ・ハンゼルマン
Conditorei Hanselmann

地元の銘菓エンガディナー・ヌストルテをはじめ豊富なスイーツを揃えるショップ。オードリー・ヘップバーンをはじめ、世界のセレブが立ち寄ってきたカフェを併設しています。

【住所】Via Maistra 8, St.Moritz
【電話】(081)8333864
【営業】7:30〜19:00
【休】無休
【URL】www.hanselmann.ch

グレッシャー・エクスプレス
Glacier Express

歩くこと同様､｢移動｣が楽しいスイスでは､
絶景ルートを走る列車も旅のハイライト｡
パノラマ列車に乗って車窓の風景を満喫しましょう｡

どんな列車?

サン･モリッツとツェルマットという、スイスを代表するふたつの山岳リゾートの間約290kmを8時間かけて結ぶ絶景ルート｡｢世界一遅い特急｣とも言われています。夏のシーズンは、サン･モリッツ発、ツェルマット発の列車が1日に3本運行。スイス国旗のデザインが印象的なパノラマ車両が連結された列車は、1等車と2等車があり全席指定。スイストラベルパス所持者は、座席指定料のみで乗車が可能です。

ルートについて

サン･モリッツからまっすぐツェルマットに向かうのではなく、途中クールに行って折り返す区間があります。サン･モリッツから約1時間30分のトゥージスThusisまでが世界遺産に登録されているアルブラ線区間。途中急勾配を上り下りする区間が2ヵ所あり、そこではラックレール式(歯車)の線路となり、客車はそのままですが機関車を付け替えます。

見逃せないポイント

()はサン･モリッツからのおおよその時間

プレダ Preda⇒ ベルギューン Bergün 間 (0:35)

12.6kmの間に416mも下る沿線で最も複雑な区間。5つの地下トンネル、6つの橋、2ヵ所の雪囲いトンネルを次々に通過します。進行方向左側に注目。次々に変わっていく景色に目が回りそうです。

春、花畑が広がるベルギューン村

ランドヴァッサー橋 Landwasser Viadukt (1:00)

高さ65m！ あっという間に通過してしまう

©Rhätische Bahn

フィリズールFilisurの駅を過ぎたらすぐにトンネルに入ります。橋は短いトンネルを出たところから始まるので、進行方向左側に注目。トンネルを出て明るくなった途端に、長さ135mの緩やかにカーブした橋の上を通過しています。トンネルを出てからカメラを用意しても間に合いませんので準備はお早めに。

ライン渓谷 Rheinschlucht (2:40)

スイスのグランドキャニオンとも呼ばれます。クールの市街地を離れてライン川を上流に向かって走っていくと、次第に谷が深くなります。やがて列車の両側に土砂崩れの跡が生々しい迫力の景色が現れます。

岩が切り立った急峻な渓谷
©Rhätische Bahn

ディゼンティス Disentis⇒ アンデルマット Andermatt 間 (3:30)

列車はここから急勾配を通過するために、機関車の付け替えを行います。ここからアルプスの十字路と呼ばれる峠の街アンデルマットAndermattまで約1時間20分。途中ルートの最高標高地点2033mのオーバーアルプパスへーエを越えますが、900m上って600m下る最も標高差のある区間で、途中で森林限界を越えます。ラックレールで走る最もゆっくり走る区間でもあります。

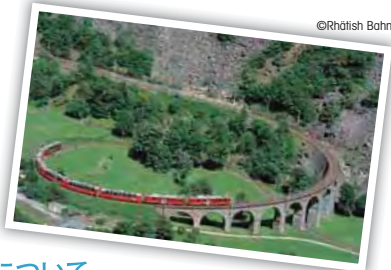
青く美しい水をたたえるオーバーアルプゼー

フィスプ Visp⇒ ツェルマット Zermatt 間 (6:40)

グレッシャー･エクスプレスも最後の区間。途中からラックレールで、急勾配を上っていきます。上るにつれて谷の幅は狭くなり、線路は断崖の縁を進んでいきます。途中巨大な崖崩れの跡を通り過ぎると、谷はだんだん穏やかになり、前方にヴァレー･アルプスの4000m峰が見てくると長い旅はようやく終わり。列車はツェルマットに到着します。

マッター谷を走る。左奥に見える山はブライトホルン
©Matterhorn Gottard Bahn

ベルニナ・エクスプレス
Bernina Express

クール、ダヴォス、サン・モリッツのグラウビュンデン州の3つの駅を発着地とするベルニナ・エクスプレス。サン・モリッツからイタリア北部ティラーノまでのベルニナ線区間は世界遺産のルートです。

©Rhätish Bahn

どんな列車?

サン・モリッツ、クール、ダヴォスとイタリアのティラーノを結ぶパノラマ列車。パノラマ車両は座席指定料が必要ですが、普通列車なら乗車券があれば予約しなくても乗ることができます。1等車と2等車があり、夏の天気のいい日にはオープンエアの車両が連結されることも。こちらも予約は不要です。

ルートについて

峠を越えて南北に移動するため気候の変化があり、さらにルート上は1800 m以上の標高差があるため、車窓の風景が次々に変わっていきます。ドイツ語圏、ロマンシュ語圏、イタリア語圏にまたがるために、街の雰囲気の違いを感じることもできます。沿線の各所にハイキングコースがあるので、途中下車して歩いてみるのも楽しいでしょう。

見逃せないポイント

()はサン・モリッツからのおおよその時間

モルテラッチ氷河 Morteratsch Glacier（0:35）

車窓から見える最初の氷河。標高を上げながら大きく右にカーブする際、右後方に見えます。写真を撮るなら、カーブを曲がったところにある踏切を通過するあたり。赤い車体と後方の氷河を同じフレームに収められます。

車窓からモルテラッチ氷河が見える
©Rhätische Bahn

ラーゴ・ビアンコ Lago Bianco（0:50）

季節や時間帯、天気により微妙に湖水の色が異なる

モルテラッチ氷河を過ぎてほどなく森林限界を越えます。針葉樹から荒涼とした高地の風景になるとすぐに右側に湖が見えてきます。これが最初の湖レイ・ネイルLej Nair。次に出てくるのがラーゴ・ビアンコ。氷河の融水を集めた青みがかった乳白色が印象的です。

線路と湖の間にハイキングコースが作られている

アルプ・グリュム Alp Grüm⇒ポスキアーヴォ Poschiavo 間（1:00）

ルート上最も標高差が大きな区間で、約40分間に1000m以上も下ります。遠くにパリュ氷河、足下にはその氷河の融水を集めたパリュ湖を眺めながら、連続するカーブを下っていきます。この区間からアルプスの南側になるので、針葉樹の広がる北側とは異なり沿線は広葉樹の森となります。同時にドイツ語圏からイタリア語圏の地域に入ります。

右に左にカーブが連続。次々に変る車窓風景に目が釘付け

ブルージオ橋 Kreisviadukt Brusio（2:10）

標高差を克服するために360度の円を描いたループトンネルはよくありますが、ここはそのループが地上に出ている「オープンループ橋」という珍しい橋。進行方向右側に注目して見ていると、橋の構造がよく分かります。

普通列車ならブルージオ駅で下車すれば歩いて近づける

ティラーノの中心にある教会の横を通る
©Rhätische Bahn

ティラーノ Tirano（2:30）

スイスとイタリアの国境を越えると、列車は路面電車のように道路と並行して走ります。それまで自然がいっぱい広がっていた車窓に、いきなり人々の生活が飛び込んでくるようで、そのギャップがおもしろい区間です。路面電車の区間に入ったら終点のティラーノはもうすぐです。

スイス・グランドトレインツアー

鉄道でスイスを一周

Grand Train Tour of Switzerland

数多くの絶景ルートがあるスイスの鉄道。国内に細かく張り巡らされた便利なネットワークと好きな場所で乗り降りできるおトクなスイストラベルパスを使って、スケールの大きな鉄道の旅を楽しんでみましょう。

決まった出発地や回り方があるわけではないので、自分のスケジュールに合わせてアレンジが可能。時間があればルートすべてを回ることもできるし、なければ行ける範囲で絶景の旅を楽しめばいいでしょう。以下はチューリヒをスタート地点とした回り方の一例。

DAY 1 スイスの玄関口であるチューリヒから、普通列車でまず東に向かいます。シャフハウゼンやシュタイン・アム・ラインといったライン川沿いの街を経て、ドイツとの国境にあるボーデン湖へ。湖沿いの景色を眺めながら世界遺産の街ザンクト・ガレンに到着。

DAY 2 ザンクト・ガレンからは西に向かいます。まずスイスらしい牧歌的な風景が楽しめるフォアアルペン・エクスプレスでルツェルンへ。ルツェルンからはいくつもの美しい湖の風景を眺めながらゴールデンパス・ラインに乗ってインターラーケンへ。

DAY 3 ゴールデンパス・ラインはまだ続きます。インターラーケンから、シュピーツ、ツヴァイジンメンを経てレマン湖畔の街モントルーに到着。この区間は美しい湖とのどかな山の風景が車窓に広がります。

DAY 4 モントルーからは南へ。いよいよアルプスの山に入っていきます。マルティニを経由してローヌの谷を東に向かい、フィスプで乗り換え。マッターホルンの麓の街ツェルマットへ。この区間は普通列車でゆっくり行きましょう。

GRAND TRAIN TOUR
OF SWITZERLAND

Schaffhausen
Basel
Zürich
St. Gallen
Appenzell
Luzern
Rigi
Neuchâtel
Bern
Pilatus
Stanserhorn
Brienzer Rothorn
Engelberg
Titlis
Chur
Davos
Fribourg/Freiburg
Interlaken
Lausanne
Schilthorn
Jungfraujoch
St. Moritz
Gstaad
Montreux
Rochers-de-Naye
Glacier 3000
Brig
Tirano
Genève
Locarno
Domodossola
Martigny
Zermatt
Gornergrat
Matterhorn Glacier Paradise
Chamonix-Mont Blanc
Lugano

DAY 5
ツェルマットから**グレッシャー・エクスプレス**に乗ってサン・モリッツへ。すばらしいアルプスの風景を眺めながらの移動です。

DAY 6
サン・モリッツとイタリアのティラーノを結ぶ**ベルニナ・エクスプレス**は、グレッシャー・エクスプレスと並ぶ人気絶景ルート。そしてティラーノからルガーノへはバスで向かいます。サン・モリッツからルガーノ間は、夏の間**パーム・エクスプレス**と呼ばれる絶景ルートを走る特別なバスもあります。

DAY 7
ルガーノからルツェルンへと結ぶ**ウィリアムテル・エクスプレス**に乗車。列車と船を組み合わせたユニークな路線。まず北に向かう列車に乗り、長大なゴッタルド・トンネルを通過してフリューレンで下車。駅の向かいにある港から船に乗ってルツェルンに向かいます。

DAY 8
ルツェルンからゴールのチューリヒは1時間弱。旧市街の散策などをゆっくり楽しんでからチューリヒに向かいます。

このルートにハイキングを組み合わせたり、違う街に行くルートを組み込んだり、いろいろと考えてみるのも楽しいでしょう。もちろん時間がなければ、一部区間だけを利用することも可能です。乗り降り自由なスイストラベルパスがあれば途中下車の旅も楽しめます。

モデルルート①

おすすめシーズン：通年 春 夏 秋 冬

季節を問わずに楽しめる
プランニング自由自在
チューリヒ起点に楽しむ
スイスのハイライト 7日間

チューリヒに連泊して、スイスの主要な町や展望台へ往復します。1日延ばしてルツェルンへ往復するのもおすすめ。通年楽しめるプランです。

バーゼル
チューリヒ
ベルン
ユングフラウヨッホ

1日目 チューリヒ

到着

チューリヒ空港に到着後、市内へ移動

2日目 チューリヒ

チューリヒ

緑豊かな都会、チューリヒをのんびり散策。チューリヒ湖のクルーズも楽しい

3日目 チューリヒ

ベルン

チューリヒから列車で約1時間のベルンへ往復。赤茶色の屋根が連なる美しい街に感激！

4日目 チューリヒ

ユングフラウ

列車を乗り継いで、標高 3454mのユングフラウヨッホ駅へ。雄大な景色を堪能

5日目 チューリヒ

バーゼル

質の高い美術館や博物館がたくさんある街。個性的な建築物が多く、それらを訪ねて歩くのも楽しい

6日目 機内

移動

午前中はチューリヒ市内観光やショッピングをし、昼前に空港へ

7日目

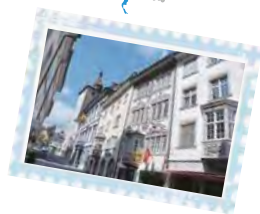
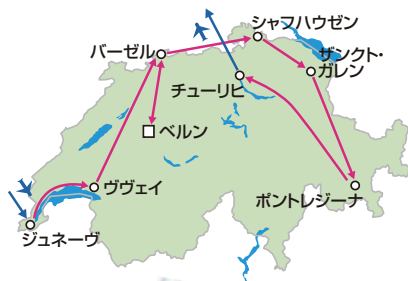
帰国

モデルルート②

おすすめシーズン：春～秋（4～10月）

街歩き満喫コース

個性的なたくさんの街を西から東へ訪ね歩くロングツアー 15日間

フランス語圏からドイツ語圏へ
それぞれが個性的豊かな街を訪ねながら
歴史や文化を紐解く、中身の濃い街歩きの旅。
街歩きの楽しさを再発見する旅になるでしょう。

1～3日目

ヴヴェイ

レマン湖地方

ジュネーヴ空港に到着後、列車でヴヴェイへ。ローザンヌ、モルジュ、ラヴォー地区など、セレブが愛したレマン湖沿いの街を訪ねる

4～6日目

バーゼル

バーゼル、ベルン

バーゼルに移動。充実した博物館、美術館を巡る。滞在中1日は日帰りで首都ベルンへ足を延ばす

7～8日目

シャフハウゼン

シャフハウゼン、シュタイン・アム・ライン

ライン川沿いにある小さな街を巡る。ふたつの街の移動はライン川クルーズで

9～11日目

ポントレジーナ

ザンクト・ガレン、エンガディン地方

シャフハウゼンからエンガディン地方に向かう途中、ザンクト・ガレンに立ち寄る。エンガディンでは、ベルニナ線を走る列車に乗車したり、ハイキングを楽しんだり、小さな村を訪ね歩いたり

12～13日目

チューリヒ

チューリヒ

ショッピング、グルメ、街歩き、すべてが楽しいスイス随一の都会

14日目

機内

移動

昼前に空港着。早めに空港に向かいショッピングを楽しむのも◎

15日目

到着

スイス 交通案内

日本からのアクセス

スイスへ唯一の直行便をもつ航空会社はスイス インターナショナル エアラインズ（LX）。2015年2月現在、成田とチューリヒの間を毎日運行しています。日本の航空会社の便も含め、乗り継ぎ便を利用してスイスを目指しても、同日に到着することは可能です。

スイス インターナショナル エアラインズ
[URL] www.swiss.com

◆LX161		◆LX160	
10:25	成田発	13:00	チューリヒ発
15:50	チューリヒ着	07:50	（＋1日）成田着

2015年夏の運行スケジュール（予定）

国内移動

鉄道

安全、正確、清潔と3拍子揃ったスイスの鉄道は、世界トップレベルのシステムで運行されています。国鉄（SBB）と私鉄があり、幹線から外れた地方路線や登山鉄道はほとんどが私鉄。スイストラベルパスを利用すれば、登山鉄道を除き、ほとんどの路線で国鉄、私鉄の区別なく使うことができるので非常に便利です。

〈 切符について 〉

スイストラベルパスを持たずに鉄道を利用する場合、乗車のたびに切符を買う必要があります。窓口で購入する際には、①乗車区間（どこからどこまで）②いつ出発③乗車人数④1等か2等かを告げるだけ。窓口ではたいてい英語が通じます。口頭でのやり取りに自信がない人は、メモにして見せるのがいいでしょう。

〈 駅の施設について 〉

日本のような改札がないので駅構内への出入りは自由。構内の施設はピクトグラムで表示されているので言葉が分からなくても大丈夫です。トイレやコインロッカー、キオスクはもちろん、大きな駅には両替所や郵便局、観光案内所も。また大きな街の駅には「Rail City」と呼ばれるショッピングセンターが入っていて、一般の店が閉まっている日曜日にも開いているのでとても便利です。

主要駅のコンコースには、巨大な列車の案内表示板があり、出発時刻の早いものから順番に、出発時間、列車の種別、おもな停車駅と目的地、出発番線が表示されています。地方の小さな駅の場合、案内表示板はありませんが、構内に時刻表が必ず掲示されています。

黄色が出発案内、白色が到着案内で、それぞれ出発時刻、番線、目的地、おもな停車駅を知ることができます。

〈 列車について 〉

ホームには列車ごとの車両編成（1等車、2等車、食堂車などの並び）が掲示されていて、ホームにあるA、B、C……のサインのどのあたりに1等車、2等車が止まるかが分かるようになっています。列車が到着したら、降車する乗客が出るのを待って列車に乗り込みます。降車する人がいなければ、自分で緑のボタンを押して開けましょう（閉まる時は自動）。

列車に乗り込んだら、まず大きな荷物は入口近くの荷物スペースに置いてから座席へ。荷物スペースがない場合は座席まで持って行くことになります。基本的に座席は自由ですが、列車によっては座席が指定されている場合もあります。窓の上に書かれた座席番号の横に黄色いスリップが入っていたら、それは座席が指定されているという意味。ただ指定区間以外なら座っていても問題ありません。列車が走りだすと車掌が検札にやってくるので、スイストラベルパスや切符を提

示しましょう。

車内はすべて禁煙。ほとんどの列車にトイレと洗面所が備えられていて、中には電源プラグが設置されている車両もあります。主要都市間を結ぶ特急列車には「静かな車内環境を保つ」ための車両、「サイレントカー」が連結されていることもあります。この車両に乗った時は会話は控えましょう。

バス

山岳地方の小さな町や村を結んでいるスイスのバス路線網。鉄道大国スイスで、鉄道以上に細かな路線が全国に張り巡らされています。路線は非常に分かりやすいうえに明確に表示されているので、鉄道と同じ感覚で利用することができます。なかでもポストバスは、連邦政府の郵政省が管理し、郵便物と一緒に乗客の輸送を行っているもので、郵便物が届く所ならどんな小さな町でもバスを走らせています。そのほかにも各地域では民営バスが運営されています。全体的にバスの運行予定は季節や曜日によって変わることが多いですが、スケジュールの詳細や運行時間などの情報は鉄道同様、SBB のウェブサイトでチェックができます。

鉄道と同じくほとんどのルートでスイストラベルパスが利用でき、パスを持っていない場合は、切符は直接運転手から購入します。

湖船

国内交通の主役は鉄道とバスですが、湖船も交通ネットワークの一部となっていて、湖船と列車が接続していることもあります。単純な移動だけでなく、観光船としても大きな役割を果したりしており、イタリアやドイツ、フランスなどへ国境を越えて行くことも可能です。定期船、観光船ともにシーズンによってスケジュールが変わるので、詳しい情報は公式時刻表か現地の観光案内所で確認を。バスと同じく SBB のサイトでもチェック可能です。ほとんどのルートでスイストラベルパスが利用できます。

市内交通

市電（トラム）とバスがあり、特に市電は路線も分かりやすく安全で快適。車内での切符の販売は行われないので、停留所に設置してある自動販売機で買ってから乗車します。スイストラベルパスがあれば、おもな都市交通は無料で利用可能。

〈 利用方法 〉

まず路線をチェック。目的地に近い駅や停留所を見つけたらそこに行くルートと路線番号を確認します。それから乗り場を確認。大都市の場合には市電・市バス乗り場が駅の周囲数ヵ所に分かれていることが多いので、まず自分の路線の乗り場がどこか確認しましょう。スイストラベルパスがない場合、乗り場の自動券売機で切符を購入します。切符の購入は、おおよそ次のようなステップ。

①目的地の駅までの値段を確認。ゾーンごとに分かれていることが多いので目的地の駅がどのゾーンかをチェックする。
②ゾーンを確認し、そこまでのボタンを押す。
③その次に片道か往復のボタンを押す。
④表示された金額のお金を入れる。自動券売機は一部を除いてお札は使えない。

〈 乗り方 〉

市電や市バスが来て停まったら、外からドアの近くのボタンを押してドアを開けます。前方、後方どちらのドアから乗っても構いません。車内にも路線図や停留所名が書かれた地図が掲示されているので、移動中は現在地と停留所名を確認。車内には次の停車駅を示すモニターが設置されています。降りるときは座席やドア付近のボタンを押してドアを開けます。市電はすべての停留所に停まりますが、市バスは乗降客がいなければ通過してしまうこともあるので、目的地のひとつ手前の停留所を出たら降車の意思表示をしましょう。

ホテルと
レストラン

宿泊と食事は旅の大きな楽しみ。
観光立国スイスでは、いずれもバラエティ豊かな選択肢が用意されています。
ホテルは、古城ホテルや山岳ホテルから家庭的な民宿まで、
食事は、言語の異なる地域ごとに郷土料理が食べられます。

©Bern Tourismus

ホテルは事前に予約を

古城や豪華な屋敷を改装した高級ホテルから、世界的なチェーンに属する都会のホテル、アルプス山中の山岳ホテルや家庭的な民宿、長期滞在用のアパートメントホテルまで、さまざまなホテルがあります。旅のスタイルや予算に合うホテルを探してみましょう。

たくさんのホテルがあるので、現地に着いてから探すこともできますが、限られた旅行の時間をホテル探しに使うのはもったいないもの。特にバカンスシーズンのリゾート、見本市や国際会議などが開催されている都市など、その街のホテルすべてがいっぱいということも考えられますので、ホテルは出発前に旅行会社やウェブサイトで予約をしておきましょう。

ホテルに着いたら

まずホテルのレセプションに行き、名前を告げて予約の確認をしてもらいます。パスポートとクレジットカードを提示して、宿泊者カードに住所、氏名、パスポート番号などの必要事項を記入。必要な手続きが終わったら部屋のカギとホテルカードが手渡されます。チェックインの時間は15:00くらいですが、準備ができていればその前でも部屋に入ることができます。準備できていない場合でも、荷物は預かってくれるので、大きな荷物を置いて観光に出かけることができます。

部屋の設備はホテルによって異なりますが、3つ星以上であればテレビや電話、貴重品を入れる金庫、洗面所のアメニティやドライヤー、冷蔵庫（ミニバー）などが備えられています。インターネットへの接続環境も備えられていることがほとんどですが、接続の際にパスワードが必要になる所もあるので、あらかじめ確認をしておきましょう。またホテルでは、宿泊料金に朝食が含まれるのが普通です。

旅の食事

「食」は旅の大切な要素。国土は小さくても異なる言語圏のあるスイスは、その言語圏ごとの郷土料理があり、行く先々で郷土色豊かな食体験ができます。

一般的なレストランの営業時間は、ランチタイムが11:30から始まり、14:00でいったん閉店し、18:00くらいからディナータイムが始まります。日替わり定食リストを入口に貼り出す店は、値段やメニューをチェックしてから入れるので安心。なお日本で“メニュー”といえば注文できる料理のリストのことですが、スイスでは定食のことを指し、料理リストのことは“カルテ Karte”といいます。

昼食を手早く済ませたい人には、デパートやスーパー、駅構内にあるセルフサービスレストランがおすすめ。できたての料理が目の前に並んでいるので、食べたいものをコレとアレというふうに選ぶだけ。肉屋かデリカテッセンの店で、サンドイッチやミートパイ、惣菜を購入して、公園のベンチでピクニックというのも楽しいでしょう。

レストランのディナータイムは19:00頃から混み始めます。たいてい一皿でもかなりのボリュームなので、注文する時は気を付けましょう。マナーの基本は食事中に音を立てないこと。スープやパスタを食べる際には注意しましょう。

支払いはそれぞれのテーブルで。「お勘定をお願いします」というのは、ドイツ語圏では“Zahlen Bitte（ツァーレン・ビッテ）”、フランス語では“L’additions’il vous plaît（ラディシオン・シフヴプレ）。担当の人が通りかかったときに、声をかけましょう。スイスでは、サービス料は料金に含まれているのでチップの必要はありませんが、気持ちのよいサービスを受けたら、つり銭のなかからCHF1でもCHF2でも（夜は多め）払えばいいでしょう。

おみやげはこれ！

スイス各地の銘菓

スイスには、思わず買って帰りたくなるすてきなものがいっぱい♪
各地の郷土菓子もおみやげに喜ばれること間違いなしです。

ベルン

ベルナー・マンデルベアリ
Berner Mandelbäerli

ベルンのシンボル、クマをかたどったアーモンドケーキ。味のバリエーションが豊富。ベック・グラッツ・コンフィズールという店で購入できます。CHF2.10。詰め合わせもあり、4 個で CHF8.40

バーゼル

バーズラー・レッカリー
Basler Läckerli

ナッツとハチミツにシナモンやナツメグなどのスパイスが効いた硬い焼き菓子。レッカリー・フースという店のものは 150g 入りが CHF7.30

チューリヒ

ルクセンブルゲリ
Luxemburgerli

チューリヒの老舗菓子店コンフィズリー・シュプリュングリの名物。通常のものより小ぶりで軽いマカロン。CHF22

郷土菓子

スイスのチョコレートは
よく知られていますが、
各街にこんな名物があります。

チャーリー・チャップリンのチョコレート

トレードマークのドタ靴が映画のフィルムの缶に入っている。コンフィズリー・ポワイエの特製チョコ。CHF32

モルジュ

オードリー・ヘップバーンのチョコレート

彼女が晩年過ごした街の菓子店ショコラテリー・マイアーの名物で、ここでしか手に入らない一品。CHF10

ザンクト・ガレン

ザンクト・ガレン・クロスタービバー・マルツィパン
St. Galler Kloster-Biber Marzipan

ザンクト・ガレンの修道院を描いたレープクーヘン。もともとは巡礼の記念に持ち帰ったもの。写真はカフェ・コンフィズリー・ロッグヴィラーのもの。A5 くらいの大きさで CHF 23.40

サン・モリッツ

エンガディナー・ヌストルテ
Engadiner Nusstorte

ハチミツとキャラメルを絡めたクルミがぎっしり詰まったタルト。グラウビュンデン州の銘菓。老舗菓子店コンディトライ・ハンゼルマンのものが有名。CHF23

モルジュ

レ・ブーション・ヴォードワ
Les Bouchons Vaudois

ワイン産地の銘菓らしいコルクを模した、アーモンドクッキーとチョコのお菓子。CHF16

新　刊　の　ご　案　内

地球の歩き方　gem STONE 063

スイス

おトクに楽しむ街歩き

無料･割引パスで､身軽にスマートに

発行：ダイヤモンド社
本体価格：1500円
A5変形、フルカラー、144ページ

スイスの楽しみは山歩きだけではありません。旧市街がきれいに残された街のおさんぽも、スイスならではの体験ができるでしょう。

旅人に優しいスイスでは、無料や割引の特典がいっぱい。無料パスや割引特典を使って街歩きを楽しみましょう。

本書では旅行者特典のある街を中心に、半日で歩けるモデルコースとおすすめレストランやショップ、ホテルを厳選してご紹介。満足度の高い旅ができることをお約束します。人気山岳リゾートの展望台情報もあります。

- **街歩きモデルコース紹介都市**：ベルン、バーゼル、チューリヒ、ザンクト・ガレン、シュタイン・アム・ライン、シャフハウゼン、ルツェルン、ローザンヌ
- **街やエリアの紹介**：ボーデン湖地方、ジュネーヴ、モントルー、ヴヴェイ、モルジュ、ツェルマット、ヴァレー地方、ユングフラウ地方、エンガディン地方
- **特集**：マーケット巡りを楽しみましょう、おいしいスイスをいただきます、スイスワインを楽しむ、スイスで楽しむショッピング、グレッシャー・エクスプレス、ベルニナ・エクスプレス
- **旅に役立つ情報**：スイス基本情報、イベントカレンダー、モデルルート5コース、プランニングのヒント、交通案内

好評発売中

地球の歩き方　gem STONE 058

スイス

歩いて楽しむアルプス絶景ルート

発行：ダイヤモンド社
本体価格：1500円　A5変形、フルカラー、144ページ

スイスアルプスの初心者にもおすすめの絶景ハイキングルートをご紹介。ベストシーズンに撮影した美しい写真満載のハイキング案内本です。